

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Байкальский государственный университет

**Скандинавская ходьба:  
история развития, исследования пользы  
и методологические основы**

Учебное пособие

Иркутск  
Издательство БГУ  
2017

УДК 796.035  
ББК 75.5  
С42

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Байкальского государственного университета

Авторы: Н.В. Казанцева, А.А. Малеванный, Е.В. Глазова,  
В.С. Казанцев, Л.В. Семёнов, Е.В. Черкашина

Рецензенты: канд. пед. наук, доц. И.И. Изотова  
канд. пед. наук Э.Э. Кугно

С42 Скандинавская ходьба: история развития, исследования  
пользы и методологические основы : учеб. пособие / Н.В. Ка-  
занцева и др. – Иркутск : Изд-во БГУ, 2017. – 102 с.

ISBN 978-5-7253-2946-9

В пособии представлена история возникновения и развития скандинавской ходьбы в мире, и России в частности, исследования влияния скандинавской ходьбы на организм. Подробно изложена методика обучения, дано описание особенностей разминки. Рассказано о возможностях применения скандинавской ходьбы в рамках дисциплины «Физическая культура».

Для студентов и преподавателей физической культуры средних специальных и высших учебных заведений.

УДК 796.035  
ББК 75.5

ISBN 978-5-7253-2946-9

© Издательство БГУ, 2017

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	5
<b>1. История появления и развития скандинавской ходьбы</b> .....	7
1.1. История развития скандинавской ходьбы в мире .....	7
1.2. История скандинавской ходьбы в России.....	13
<b>2. Исследования российских ученых о влиянии скандинавской ходьбы на организм и возможности ее использования</b> .....	17
<b>3. Технические характеристики инвентаря для скандинавской ходьбы</b> .....	23
3.1. Отличие палок для скандинавской ходьбы от лыжных и горных .....	23
3.2. Разновидности палок для скандинавской ходьбы.....	24
3.3. Правила подбора оборудования для скандинавской ходьбы .....	26
<b>4. Методика обучения скандинавской ходьбе</b> .....	28
4.1. Биомеханические основы скандинавской ходьбы .....	28
4.2. Общие положения при планировании занятий скандинавской ходьбой.....	30
4.3. Основы обучения технике скандинавской ходьбы.....	34
4.3.1. Задачи, средства и методические указания при обучении скандинавской ходьбе .....	34
4.3.2. Типичные ошибки при обучении скандинавской ходьбе и методы их исправления .....	37
4.4. Особенности разминки перед скандинавской ходьбой.....	39
4.5. Самоконтроль при самостоятельных занятиях скандинавской ходьбой.....	57
4.5.1. Общие основы и значение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.....	57
4.5.2. Методы самоконтроля при самостоятельных занятиях скандинавской ходьбой: субъективные и объективные.....	58
4.5.3. Использование методов стандартов, функциональных проб, антропометрических индексов и тестов для оценки состояния и физической подготовленности организма .....	70
4.5.4. Дневник самоконтроля .....	74

<b>5. Польза при занятиях скандинавской ходьбой</b> .....	78
5.1. Исследования пользы занятий скандинавской ходьбой при фибромиалгии .....	78
5.2. Исследования пользы занятий скандинавской ходьбой при сахарном диабете 2-го типа .....	81
5.3. Исследования пользы занятий скандинавской ходьбой при сердечно-сосудистых заболеваниях .....	88
5.4. Исследования пользы занятий скандинавской ходьбой при артрите .....	91
5.5. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата при занятиях скандинавской ходьбой .....	92
5.5.1. Формирование правильной походки и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата стопы при скандинавской ходьбе.....	92
5.5.2. Формирование правильной осанки при занятиях скандинавской ходьбой.....	97
<b>Интересные факты о скандинавской ходьбе</b> .....	98
<b>Список рекомендуемой литературы</b> .....	100